



„Anti-Corona-Langeweile-  
Heft“

Bringe Farbe ins Heft :)

*Hallo liebe Kinder und Jugendliche,*

*wie ihr alle wisst sind mehrere Wochen vergangen, seitdem das Coronavirus uns den Alltag verändert hat. Wir sind alle viel zu Hause, müssen teilweise Schulaufgaben zu Hause erledigen, die Eltern sind vielleicht im HomeOffice tätig und wir können unsere Freunde nicht wie gewohnt treffen. Die Normalität kehrt nur langsam zurück. Mit diesem Heft möchten wir euch helfen eure Langeweile vorzubeugen und Anregungen zu geben.*

*Wir hoffen ihr habt viel Freude beim Entdecken.*

*Bitte achtet aufeinander und bleibt gesund.*

*Eure Schulsozialarbeit*



**Susanne Rauhut**  
Raum 203a

**Jeanette Katsch**  
Raum 302a

**Justine Winkler**  
Raum 101a



# Allein mit deinen Problemen? -Darüber reden hilft!

Hast du Stress mit Eltern, Freunden oder Mitschülern? Mobbing oder Abzocke im Internet oder Klassenzimmer? Hast du Angst, fühlst dich traurig oder hast etwas schlechtes erlebt?

Wenn du dich alleine mit deinem Problem oder Sorgen fühlst und das Gefühl hast „Ich weiß nicht was ich machen soll“ gibt es einige Online Angebote und Nummer gegen Kummer. Die Erwachsenen dort stehen dir zur Seite und sprechen mit dir darüber.

Wenn du das nicht nutzen möchtest, wende dich an Erwachsene denen du vertraust und kennst. Zum Beispiel deine Freunde, Eltern, Lehrer oder eure Schulsozialarbeit! Bleib nicht alleine damit. Reden hilft!

## Online

- [www.hilfeportal-missbrauch.de](http://www.hilfeportal-missbrauch.de)
- Anonyme, kostenlose Hilfe für Jugendliche: [www.save-me-online.de](http://www.save-me-online.de)
- jugendnotmail <https://www.jugendnotmail.de/>

## Telefonisch (kostenlos)

- Hilfetelefon: 0800 22 55 530
- Nummer gegen Kummer: 116 111 - Montags bis Samstags von 14 bis 20 Uhr
- Kinder- und Jugendtelefon: 0800 11 10 333

## Rezept: Erdbeer-Bananen-Schlange



### Zutaten für 2 Portionen

- 1 Banane(n)
- 5 Erdbeeren
- 1 Marshmallow(s)
- 2 Schokodekor, (Tropfen)

### Zubereitung

- ✓ Erdbeeren waschen, Banane schälen.
- ✓ 4 der 5 Erdbeeren und die Banane werden in Scheiben geschnitten.
- ✓ Die fünfte Erdbeere mit dem Grün als Kopf auf einen Teller legen, dabei vorher unten, für einen besseren Halt, ein Stück abschneiden. Aus dem abgeschnittenen Stück eine Zunge schneiden und diese vorn in den Schlangenkopf stecken (mit einem Messer vorher die Erdbeere ein wenig einschneiden).
- ✓ Nun abwechselnd Erdbeeren- und Bananenscheiben schlangenförmig anordnen. Man kann die Scheiben auch abwechselnd auf Zahnstocher stecken und diese dann so auf dem Teller anrichten, dass es schlangenförmig aussieht.
- ✓ Aus dem Marshmallow 2 Augen schneiden und je einen Schoko-Dekor-Tropfen drankleben (wenn man den Marshmallow durchschneidet, ist die eine Seite klebrig und die Tropfen halten ganz von selbst). Die Augen nun auf den Schlangenkopf legen.

# Spiel : Stadt, Land, Fluss





Du brauchst: Stifte und Papier Anzahl der Spieler: mindestens 2

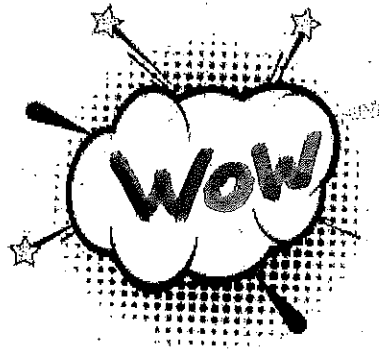
So wird gespielt:

Als erstes bereitet jeder Mitspieler seine Tabelle auf ein Blatt Papier vor. Für Stadt-Land-Fluss gibt es beliebig viele Kategorien (die klassische Variante: Stadt, Land, Fluss, Name und Beruf), die alle Spieler als Überschrift schreiben. Ihr müsst euch so hinsetzen, dass ihr auf das Blatt der Anderen nichts sehen könnt. Dann geht's los: Eine Person fängt an, das Alphabet in Gedanken aufzusagen, am besten mit einer Hand vor dem Mund, damit die anderen Mitspieler nicht sehen, bei welchem Buchstaben die Person ist. Ein weiterer Spieler sagt nach einer Zeit „Stopp“ und der andere Spieler muss aufhören, das Alphabet aufzusagen. Nun sagt er den Buchstaben, bei dem er angelangt ist, laut den anderen Mitspielern. Jetzt müssen alle Spieler ihren Stift zücken und zu jeder Kategorie ein Wort zu dem Buchstaben finden. Sobald ein Spieler alle Kategorien ausgefüllt hat, ruft er laut „Stopp“ und alle anderen Spieler müssen zu schreiben aufhören.

Nun geht es an die Punkteverteilung: Jeder Spieler sagt, was er bei der jeweiligen Kategorie herausgefunden hat und wenn kein anderer Spieler dasselbe Wort hat, bekommt man 10 Punkte. 5 Punkte gibt es, wenn 2 Spieler dasselbe Wort haben. Wenn ein Spieler ein Wort in einer Kategorie gefunden hat, in der niemand anderes ein Wort hat, dann bekommt er sogar 20 Punkte. Am Ende werden alle Punkte zusammengezählt und in die hinterste Kategorie „Punkte“ eingetragen. Wenn das Spiel dann fertig ist, kannst du so sehr einfach alle Punkte zusammenzählen.

Beispielblatt:

  <u><b>Stadt * Land * Fluss</b></u>  						
Stadt	Land	Fluss	Name	Tier	Beruf	Punkte
<b>Gesamtpunktzahl:</b>						



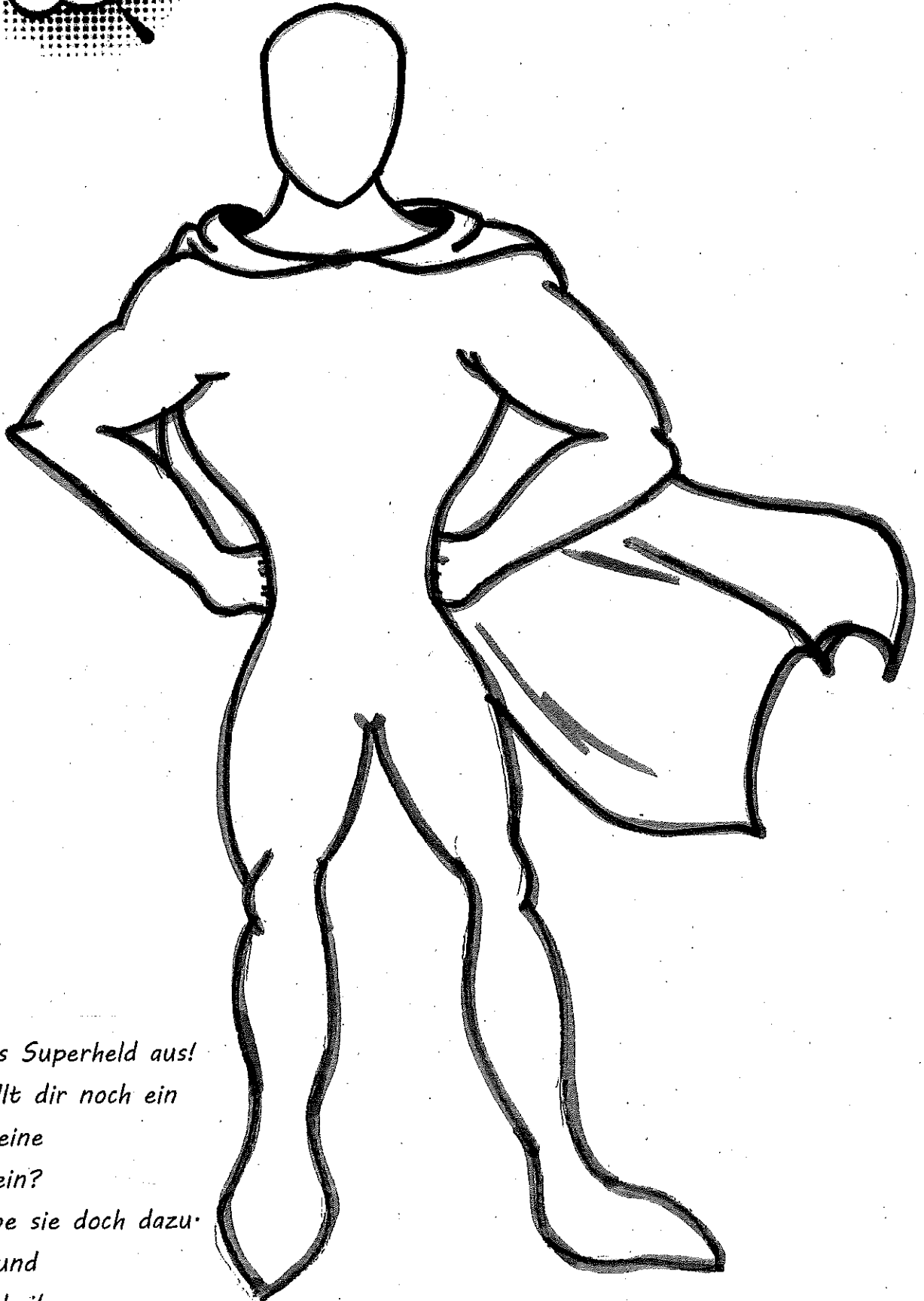
Wie würdest du als Superheldin  
aussehen??



Male dich als Superheldin aus!  
Vielleicht fällt dir noch ein  
Name oder eine Superkraft ein?  
Dann schreibe sie doch dazu.  
Sei kreativ und viel Spaß dabei!

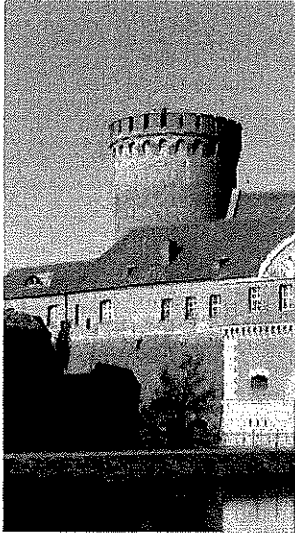


Wie würdest du als Superheld  
aussehen??



Male dich als Superheld aus!  
Vielleicht fällt dir noch ein  
Name oder eine  
Superkraft ein?  
Dann schreibe sie doch dazu.  
Sei kreativ und  
viel Spaß dabei!

Weißt du welche Orte aus Spandau sich auf den Bildern befinden?



1



2



3



4



5



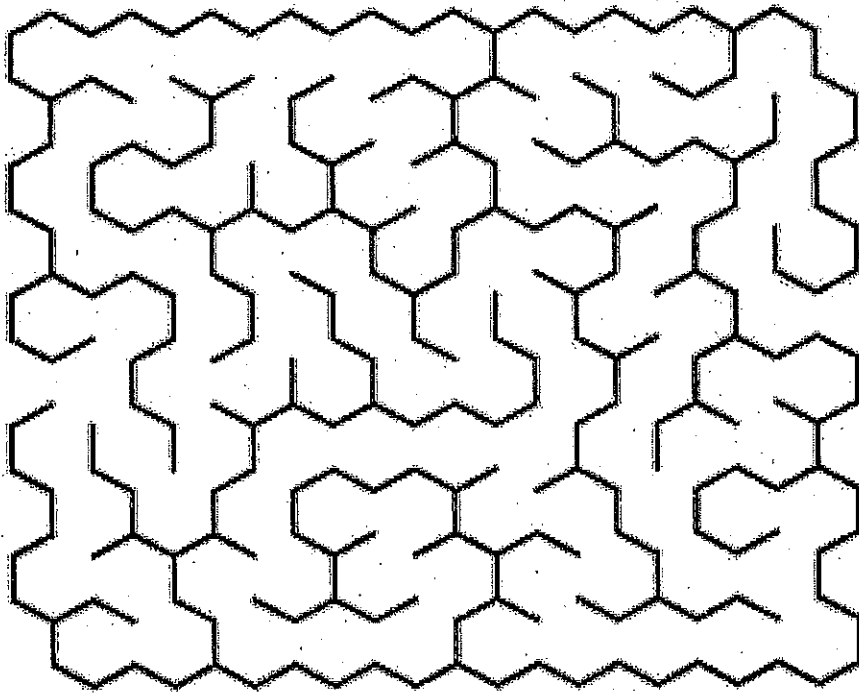
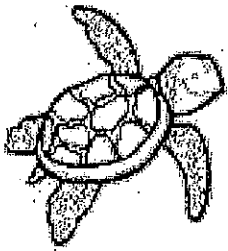
6

Lösung: 1. Zitadelle - 2. Rathaus - 3. Schulhof Schule am Stadtrand/Wasserwerk - 4. Eingang zur Schule am Stadtrand/Wasserwerk - 5. U-Bahn Station Altstadt Spandau - 6. Ikea Möbelhaus in Spandau



# Rätselspaß

Die Schildkröte möchte zur Insel. Zeigst du den Weg?

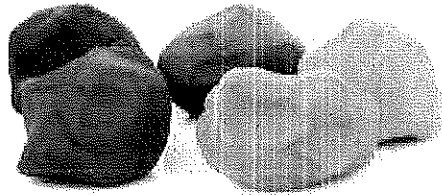


# Tipp gegen Langeweile

*Knetseife basteln für mehr Spaß beim Händewaschen*

*Das braucht man für die „DIY-Knetseife“:*

- 1 Esslöffel flüssige Seife
- 1 Esslöffel Speiseöl
- 2 Esslöffel Speisestärke
- Lebensmittelfarbe
- biologisch abbaubarer Glitzer (optional)



*Alle Zutaten in einer Schüssel mit dem Löffel gut verrühren, bis die Masse fest und klumpig wird. Dann mit den Händen kleine Kügelchen formen. Es gilt: Je mehr Stärke du dazu mischt, desto trockener und leichter formbar wird die Seife.*

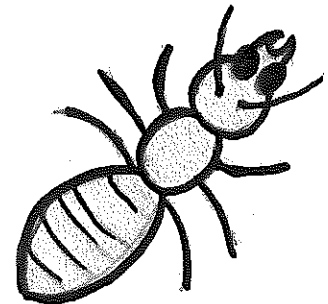
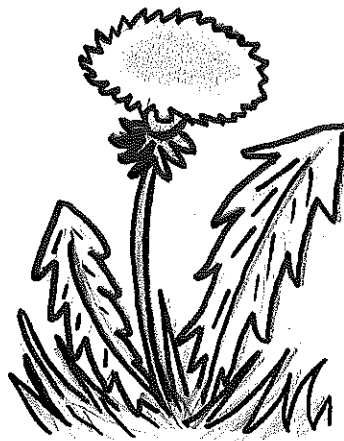
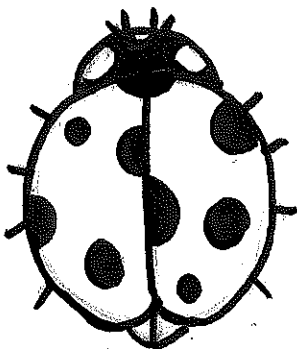
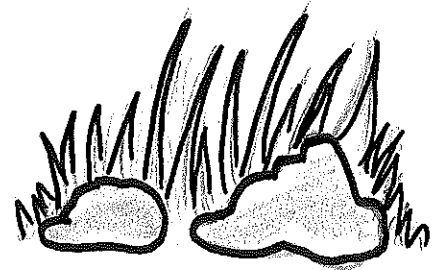
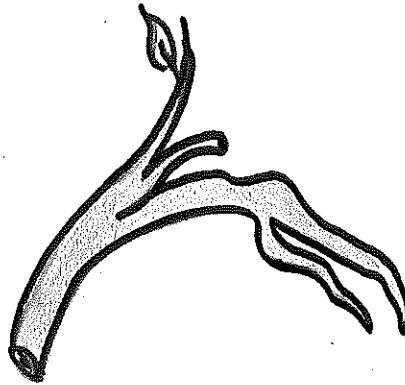
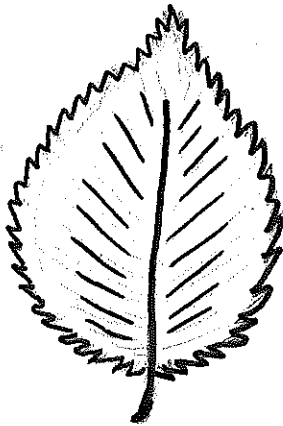
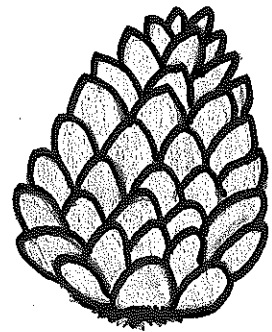
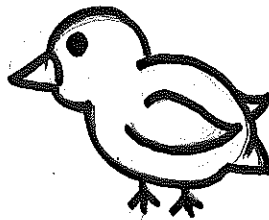
*Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt: Rolle die Masse aus und lasse mit Keksausstechern verschiedene Seifenstücke ausstanzen oder mit einer Gabel Muster einpieksen. Die fertigen Knetseifenstücke müssen noch kurz trocknen und können dann in Gläsern neben dem Waschbecken aufbewahrt werden, bis sie zum Einsatz kommen.*

# Natur Bingo

Jetzt ist die Jahreszeit wo die Natur so schön blüht und gedeiht. Man kann so viel entdecken! :) Wenn ihr vor habt, einen Spaziergang zu machen, egal ob im Park, im Wald oder in der Nähe eures Hauses nehmt einfach das Natur Bingo mit.

Um zu gewinnen müsst ihr 3 Dinge aus den unteren Bildern suchen, die entweder waagerecht, senkrecht oder diagonal in einer Reihe liegen. Wenn ihr das schafft, müsst ihr nur noch „Bingo“ rufen! Natürlich könnt ihr auch versuchen alle Abbildungen zu finden. Probiert es zusammen mit der Familie oder Freunden!

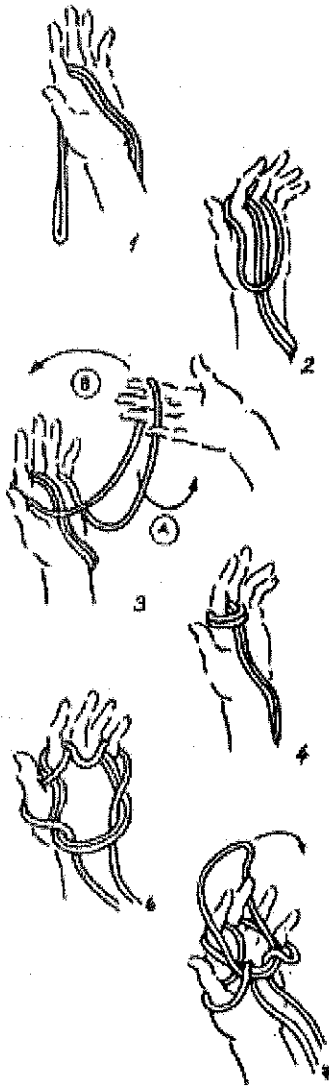
Viel Spaß!



# Tipp gegen Langeweile

## Kordel-Spiele zum Zeitvertreib

Kannst du das mit deinen Freunden oder Familie nachmachen? Mit einer Kordel einen Papagei fliegen lassen? Das geht! Lassen Sie Ihr Kind es ausprobieren.



1. Man hängt die Kordel zwischen den Zeigefinger und den Mittelfinger der linken Hand und läßt, wie abgebildet, eine längere Schlaufe auf dem Handrücken.
2. Die Schlaufe wird über diese beiden Finger zurückgeführt und zwar so, dass die eine Hälfte der Schlaufe links am Zeigefinger, die andere rechts am Mittelfinger vorbei läuft.
3. Nun macht man mit der vorderen Schlaufe eine halbe Drehung (A) und legt sie wieder über die beiden Finger (B).
4. Festziehen!
5. Unten an den Fingern bildet sich eine Doppelschleufe, die man bis zum Handgelenk hinunterzieht.
6. Zwei Schnüre hängen jetzt in der Mitte der Schlaufe. Die linke wird über den Daumen und die rechte über den kleinen Finger gehängt.
7. Auf dem Handrücken sieht man jetzt fünf Schlaufen. Dann hebt man die größte davon über Zeige- und Mittelfinger und lässt sie vorne hängen.
8. Der Papagei kann fliegen! Jetzt sorgt man dafür, dass alle Schlaufen vorn an den Fingerspitzen sind. Abwechselnd nimmt man die Fingerspitzen zusammen und auseinander. Wer kann den Papagei am längsten fliegen lassen?

© UNICEF

Jung und Alt können bei diesem Spiel ihre Fingerfertigkeit testen. Was du dafür brauchst: Deine Finger und eine Kordel (ungefähr zwei Meter lang), die an den Enden zu einer Schlaufe zusammengeknotet ist.

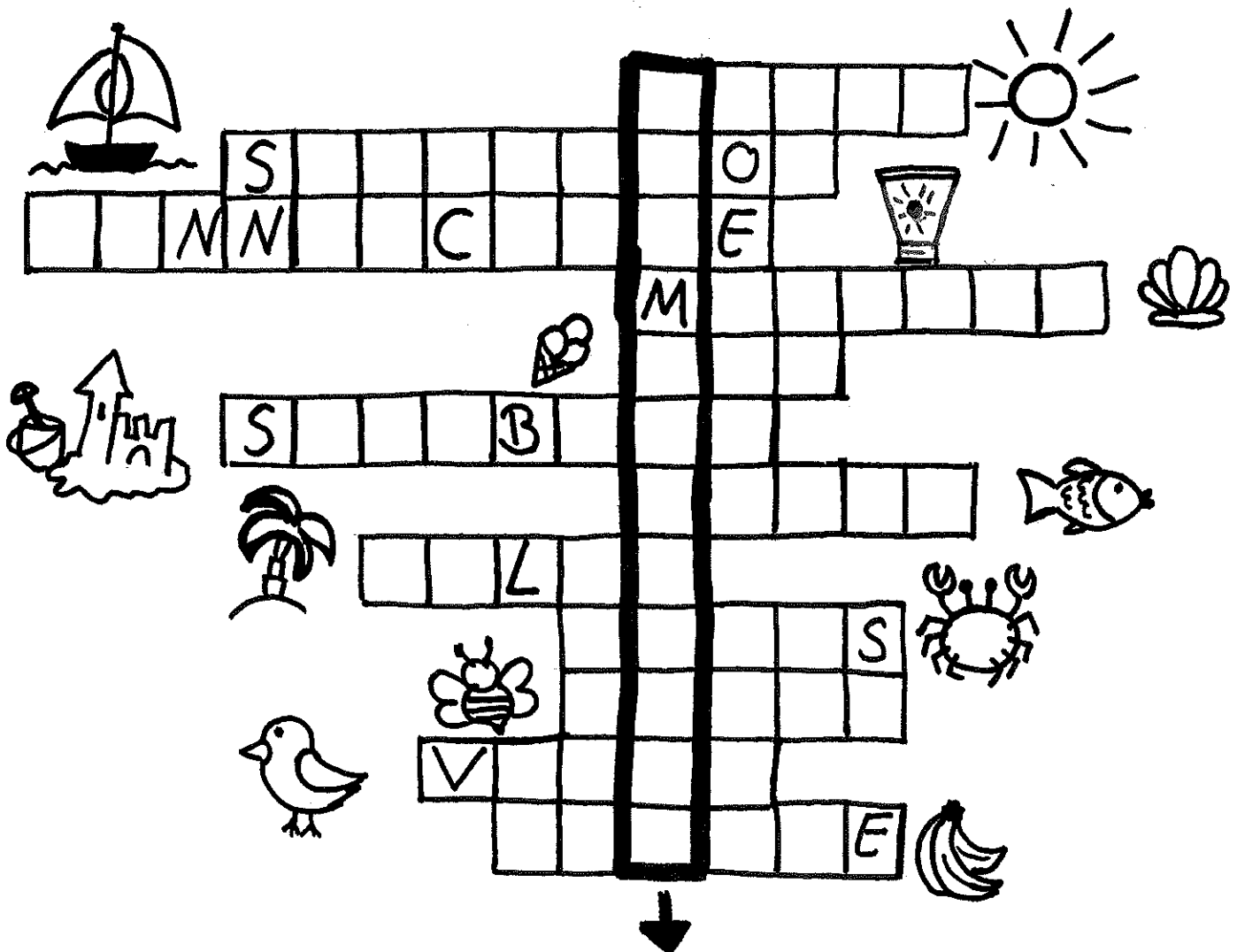
# Bilderrätsel - Sommer

## Gewinnspiel

Löst das Rätsel vollständig. Wenn ihr das Lösungswort habt, bringt das ausgefüllte Rätsel zu Frau Winkler (Schulsozialarbeit). Ihr habt Zeit bis zum 05.06.2020.

Die ersten drei Einsendungen erhalten ein kleinen Gewinn. Für den Rest gibt es ein Trostpries!

Viel Spaß.



# Ausblick

Das 2. „Anti- Corona- Langeweile- Heft“ erscheint ab  
08.06.2020.

In dieser letzten Ausgabe sind wieder einige Rätsel,  
Ausmalbilder und Tipps für die Sommerferien dabei.

Ebenfalls wird es wieder ein kleines Gewinnspiel geben.

Lieben Gruß,  
eure Schulsozialarbeit

